

4. Скубій О.М., Чепур О.О. Психологічні особливості мотиваційної готовності до професійної діяльності студентів-психологів. Development of Education, Science and Business: Results 2024: Proceedings of the International Scientific and Practical Internet Conference, December 11-12, 2024. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, С. 317-319. <http://surl.li/xbizts>

5. Шевчук В.В. наукові підходи до розуміння психологічної компетентності. The XVII International Scientific and Practical Conference "Modern problems of the environment, youth and the new generation", April 29 - May 01, 2024, Zagreb, Croatia. P. 316-321.

УДК 159.944:796.01

Чепур Оксана Олександрівна

PhD, старший викладач

Тютюнник Олександр Миколайович

студент групи 601-ФП

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ ДО СТРЕСУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ СПІЛБЕРГЕРА–ХАНІНА

У сучасному параспорті рівень тривожності є одним із ключових індикаторів психологічної готовності спортсмена до участі у змаганнях. Методика Спілбергера–Ханіна (STAI) дозволяє диференційовано оцінити ситуативну та особистісну тривожність, що визначають як поточну емоційну реакцію спортсмена, так і його загальну схильність до тривожних переживань. Саме тому цей інструмент був обраний для аналізу психоемоційного стану 53 спортсменів Полтавського обласного центру «Інваспорт».

Учасниками дослідження стали спортсмени різних видів спорту — плавання, боча, голбол, футбол, легка атлетика — зі стажем тренувань не менше трьох років та досвідом участі у змаганнях протягом останнього року. Тестування проводилося у спокійних умовах психологічного кабінету, після чого результати були інтерпретовані згідно з трирівневою моделлю тривожності: низький, середній та високий рівні.

Нижче подано узагальнену таблицю, яка відображає кількісний та відсотковий розподіл спортсменів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності:

Рівень тривожності	STAI-S (ситуативна)	%	STAI-T (особистісна)	%
Низький	11 спортсменів	20,8%	18 спортсменів	34,0%
Середній	27 спортсменів	50,9%	29 спортсменів	54,7%
Високий	15 спортсменів	28,3%	6 спортсменів	11,3%

Аналіз отриманих даних показав, що найбільш чисельною категорією для обох шкал є спортсмени із середнім рівнем тривожності. Помірна ситуативна тривожність (50,9%) зазвичай має адаптивний характер і сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів перед змаганнями. Середній рівень особистісної тривожності (54,7%) свідчить про здатність спортсменів загалом підтримувати стабільний емоційний фон у повсякденній діяльності.

Разом з тим, 28,3% учасників продемонстрували підвищену ситуативну тривожність. Це може вказувати на труднощі з передстартовою емоційною регуляцією: схильність до страху помилки, підвищеної реактивності або значущість змагань. Група з високою особистісною тривожністю (11,3%) є меншою, проте саме вона потребує особливої уваги психологів: такі спортсмени схильні до довготривалих тривожних переживань і можуть демонструвати нестабільність у критичних моментах.

Позитивною тенденцією є те, що 34% спортсменів мають низький рівень особистісної тривожності, що свідчить про високий адаптаційний потенціал, внутрішню впевненість та емоційну витримку, важливу для тривалих тренувальних циклів і виступів на відповідальних змаганнях.

Зіставлення STAI-S та STAI-T дозволило виявити закономірність: спортсмени з високим рівнем особистісної тривожності переважно мають підвищені показники ситуативної тривожності, що підтверджує вплив стійких особистісних рис на реагування у стресових умовах. Водночас частина спортсменів демонструє підвищений STAI-S при помірному або низькому STAI-T — це свідчить про тимчасову емоційну реакцію, зумовлену саме передзмагальним станом, а не загальною схильністю до тривоги.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що більшість спортсменів центру «Інваспорт» демонструють адаптивний рівень тривожності, що сприяє ефективному змагальному функціонуванню. Водночас виявлені групи з високими показниками STAI-S і STAI-T потребують цільового психологічного супроводу, спрямованого на розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості, що є критично важливим для їхньої подальшої спортивної успішності.

Список використаної літератури:

1. Бочелюк В. Черепехіна О. Психологія спорту. Київ. Центр навчальної літератури. 2022. 224 с.

2. Кляпець О.Я., Лазоренко Б.П., Лепіхова Л.А., Савінов В.В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. Київ. Інститут соціальної та політичної психології АПН України, 2009. 120 с.

3. Стеценко, Надія. “РЕАКТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ”. Психологія і суспільство, № 3(49), Aug. 2017, pp. 128-30, Режим доступу: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/622>.

УДК 159.964.21/.22:355.1-057.36-057.75

Шевчук Вікторія Валентинівна

кандидат психологічних наук, доцент

Бриж Євген Іванович

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Національний університет «Полтавська політехніка

імені Юрія Кондратюка»

ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ І РОБОТА З НИМИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ І ВЕТЕРАНІВ

Когнітивними викривленнями або упередженнями називають систематичні помилки й похибки мислення, шаблони й стереотипи в сприйнятті й обробці інформації, які виникають на основі дисфункційних переконань і вбудовуються в когнітивні схеми. За Деніелом Канеманом, одним з авторів цієї концепції, який називав такі прояви евристиками, «ми можемо бути сліпими до очевидного, і ми також сліпі до нашої сліпоти»[6].

Це означає, що наше спонтанне й швидке мислення, наші реакції часто можуть бути джерелом неправильних висновків про нас самих, світ навколо і наше майбутнє. Ці швидкі висновки базуються на внутрішніх чинниках і переконаннях — звичках, стереотипах, нав'язаних моделях мислення тощо, яких ми часто не усвідомлюємо. Ці переконання й моделі негнучкі, абсолютні й узагальнені та часто негативні. Таким чином, їхній власник сліпий щодо цієї своєї сліпоти.

Війна, яка триває, породжує ще більші травмівні події. Проте сучасні когнітивні моделі зміщують фокус із травмівної події як такої на процеси її подальшої інтерпретації людиною. Це означає, що перебіг розладу або психічних змін внаслідок травми підтримується не лише самою травмою, а стійкими негативними оцінками та когнітивними викривленнями, які перетворюють минулу подію на відчуття постійної, актуальної загрози або проблеми. Таким чином, когнітивні викривлення можна назвати одним із чинників погіршення стану військовослужбовців і ветеранів.

Наприклад, за професором Олегом Чабаном, військові, які повертаються з зони бойових дій, перебувають у стані «свій — чужий». Це